

АДАПТАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Николаева Н.В.

Научно – информационный центр А.Р.Т., Санкт-Петербург

psy-kafedra@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются общие положения по проблеме формирования синдрома профессионального выгорания, основные адаптационные характеристики и стадии профессионализации личности как фактор формирования синдрома эмоционального выгорания, осуществлен анализ влияния индивидуальных и организационных факторов на возникновение синдрома эмоционального выгорания, затронуты аспекты профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, профессиональное выгорание, профессионализация личности, организационные факторы, деятельность

Актуальность взятой проблематики обуславливается тем фактом, что на данном этапе экономического развития общества сфера оказания услуг претерпевает все большие изменения, обусловленные увеличением темпа жизни и, конечно же, ростом потребности в квалифицированной профессиональной услуге. Разбирая психологические аспекты деятельности человека, мы должны обратить внимание на то, что ее объекты и явления всегда оказывают определенное воздействие на человека и определяют условия осуществления его деятельности, при этом зачастую такое влияние носит негативный характер.

Существуют два подхода к рассмотрению феномена адаптации. Первый изучает адаптацию как свойство любой живой саморегулируемой системы, обеспечивающее ее устойчивость к воздействиям внешней среды (что требует определенного уровня развития адаптационных способностей). Второй подход рассматривает адаптацию как динамическое образование как непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды. В связи с этим при разборе вопроса об адаптации человека принято описывать три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный, вместе с тем говорят о физиологической, психической и социальной адаптации. Выдвинутые три уровня адаптации плотно взаимодействуют между собой, непосредственно влияя друг на друга и определяя интегральную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма.

Если брать во внимание профессиональную адаптацию, то на основе анализа литературы по социально-психологической и профессиональной адаптации можно утверждать, что в науке не существует единого взгляда в определении критериев, по которым можно оценить степень приспособления личности к условиям труда и общественной жизни; а также не приняты критерии и признаки успешности профессионального развития. Большая часть авторов рассматривает два вида адаптации личности в рамках трудового коллектива: профессионально-производственную и социально- психологическую. Процесс взаимодействия этих двух целостностей приспособления и ассимиляция и называется профессиональной адаптацией.

Профессиональная психологическая адаптация является единством адаптации индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект), адаптации субъекта деятельности к профессиональным задачам, орудиям труда, выполняемым операциям (профессиональный аспект) и адаптации личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект) (Николаева, 2016а).

При обсуждении профессиональной адаптации подчеркивают три координированных аспекта: адаптация как процесс приспособления работника к изменяющимся условиям профессиональной среды, обрисовывающийся своими пространственно-временными механизмами; адаптация как результат такого процесса, характеризующийся степенью конечной адаптированности человека;

адаптация как источник новообразований, описываемый комплексом формируемых качеств профессионала.

Согласованность данных компонентов обуславливает характер поведения работника, степень эффективности его взаимодействия в системе «человек – профессиональная среда», психологические состояния человека в профессиональной деятельности и другое.

Всякая профессиональная деятельность уже на этапе овладения ею, а затем и при ее исполнении, влияет деформирующе на человека в целом. Некоторые качества человека выключаются из деятельности, а другие, обуславливающие успешность деятельности, «эксплуатируются» годами. Отдельные из них могут постепенно трансформироваться в «профессионально нежелательные» качества, негативно влияющие на деятельности и поведении специалиста.

В целом, в профессиональной деятельности человека все время происходят стрессовые ситуации, связанные с эмоциональной нагрузкой. Синдром эмоционального выгорания – одна из главных проблем деятельности сотрудника. Эмоциональное выгорание — это синдром, формирующийся на фоне хронического стресса и приводящий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека (Кояшева, 2017). Состояние эмоционального и профессионального выгорания может быть неосознанным или неверно понятым и оцененным как для конкретного сотрудника, так и для всей организации. Свое неблагоприятное состояние, как человеку, так и организации тяжело, практически невозможно заметить со стороны, поэтому не существует условий для того, чтобы своевременно начать коррекционные и восстанавливающие мероприятия (Николаева, 2016а).

Анализ частных исследований синдрома «психического выгорания» открывает, что основные силы психологов были брошены на определение факторов, обуславливающих выгорание. Традиционно они объединялись в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих специалистов (Николаева, 2016б). Часть исследователей описывает третью группу факторов, выделяя содержательные аспекты деятельности как самостоятельные.

Разберем индивидуальные факторы. Влияние социально-демографических характеристик на выгорание весьма подробно исследовалось в зарубежной психологии. Из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную корреляцию с выгоранием имеет возраст, о чем свидетельствуют многочисленные исследования. Молодые люди считаются более подверженными выгоранию, что может обуславливаться некоторым эмоциональным шоком, связанным с диссонансом при несовпадении реальной действительности и их ожиданий. Но все же специфика влияния возраста на эффект выгорания пока неоднозначна, так как в некоторых работах подтверждается чувствительность старшего возраста к данному синдрому. В целом, наиболее тесная его связь обнаруживается с эмоциональным истощением и деперсонализацией, в меньшей степени – с редукцией профессиональных достижений (Николаева, 2016б).

Стоит упомянуть некоторые данные о положительной связи между уровнем образования и степенью психического выгорания. Это может быть обусловлено завышенными притязаниями у людей с более высоким уровнем образования. Но данная тенденция имеет место быть только в отношении деперсонализации, а эмоциональное истощение не связано с этим фактором. Совершенно противоположную картину дает редукция профессиональных достижений, имея наибольшие значения у испытуемых со средним, а не высшим образованием. Причиной подобного избирательного влияния уровня образования на компоненты выгорания вероятнее всего можно назвать наличие связи между уровнем образования и конкретным содержанием труда. В меньшей степени было изучено воздействие других социально-демографических переменных на выгорание, а именно этнической и расовой принадлежности, места жительства, социально-экономического статуса, уровня зарплаты (Кояшева, 2017).

Некоторые исследователи полагают, что развитие выгорания куда больше зависит от личностных особенностей не только по сравнению с демографическими характеристиками, но и

факторами рабочей среды. В ряде работ зарубежных психологов присутствует такая характеристика как «личностная выносливость», описываемая как способность личности быть каждый день активной на высоком уровне, осуществлять контроль за жизненными обстоятельствами, пластично реагировать на разнообразные изменения. Почти все ученые подмечают, что выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Люди, обладающие высокой степенью данной характеристики, имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие значения по шкале профессиональных достижений (Кояшева, 2017).

Также выявлена сильная взаимосвязь между психическим выгоранием и локусом контроля, который традиционно подразделяется на внешний и внутренний. Люди с преобладанием внешнего локуса контроля подвержены стремлению приписывать все происходящее с ними, свои успехи случайным обстоятельствам или деятельности других людей, а люди с внутренним локусом контроля рассматривают свои достижения и все происшедшее с ними как свои заслуги, результаты собственной активности, способностей или готовности к риску. В целом, в большей части исследований по этой тематике отмечается положительная корреляционная связь между внешним локусом контроля и компонентами выгорания, в частности с эмоциональным истощением и деперсонализацией. Если говорить о профессиональной эффективности, то подмечается положительная связь между внутренним локусом контроля и высокой оценкой профессиональной эффективности, но такая тенденция характерна только для мужской выборки (Николаева, 2016б).

Обнаружены также положительные корреляционные связи между поведением типа А и элементами выгорания, прежде всего с эмоциональным истощением. Люди, показывающие такой тип поведения, выбирают бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем (Николаева, 2016а), в связи с этим они в большей степени подвержены воздействию стрессовых факторов.

Если брать во внимание другие личностные характеристики, то их связь с выгоранием больше обсуждалась с позиций их комплексного влияния в сочетании с определенной концепцией личности. В целом, в большей части исследований данного направления применяется пятифакторная модель личности, предложенная Р. Costa, R. McCrae, содержащая в себе пять основополагающих личностных характеристик: нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность.

Изучение взаимосвязи между личностными характеристиками и выгоранием по 5 факторной модели (и возможно других, основывающихся на теории черт) выглядит достаточно перспективным, так как остальные подходы к толкованию личности, например, попытки использования типологического подхода все еще не показывают хороших результатов.

Аналогичными исследованиям данных взаимосвязей являются исследования, направленные на изучение взаимосвязи между выгоранием и такими особенностями личности, как тревожность, эмоциональная чувствительность и подобными. Обнаружено наличие положительной связи между выгоранием и агрессивностью, тревожностью и отрицательной – с чувством групповой сплоченности (Кояшева, 2017).

Стоит выделить один из главных вопросов при разборе выгорания и его структуры – это проблема разветвления данного процесса во времени: постоянен ли он либо может развиваться. Ответом может служить комплекс лонгитюдных исследований (там же). Были получены неопределенные результаты, говорящие, что выгорание можно считать неизменяющимся со временем. Такой вывод был сделан, исходя из наблюдения за коэффициентами корреляции, которые были значимы для всех трех компонентов выгорания независимо от длины интервала между замерами в различные периоды времени. Но данный факт несколько не значит, что оно не изменяется. Колебания выгорания могут обуславливаться воздействием личностных и организационных аспектов.

В отношении организационных факторов, оказывающих влияние на появление эмоционального выгорания, существует мнение, что они играют главную роль в данном синдроме. Эта группа факторов содержит в себе: условия материальной среды, содержание работы, социально-

психологические условия деятельности, а также является наиболее представленной в области исследований выгорания. (Николаева, 2016а).

Литература

Каяшева О.И. Практическая психология личности : Учебное пособие для бакалавров психологии / под ред. О.И. Каяшевой, Н.В. Николаевой. М.: МФПУ «Синергия», 2017.

Николаева Н.В. Выявление тенденции к повышенному эмоциональному напряжению, профессиональные стрессы и их коррекция в системе правоохранительных органов // Коченовские чтения «Психология и право в современной России». Сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. М.: МГППУ, 2016а. С. 258 – 261.

Николаева Н.В. Субъектный статус в организационном управлении: проблема социально-психологического обеспечения, становление, мотивация, конфликты // Новая парадигма организационного управления в условиях вызовов XXI века (к 95-летию Л.И. Уманского): монографические материалы Всерос. Симп. / отв. ред., сост. Н.П. Фетискин, А.Л. Журавлев: в 2-х т. Т.1. Кострома: КГУ, 2016б. С.176-181.

ADAPTATION CHARACTERISTICS AND STAGES OF PROFESSIONALIZATION OF THE PERSON AS THE FACTORS OF THE FORMATION OF THE EMOTIONAL COMBUSTION SYNDROME

Nikolaeva N.V.

Scientific and Information Center ART, St. Petersburg

Abstract. The article deals with general provisions on the problem of the formation of the burnout syndrome, the main adaptation characteristics and the stages of professionalization of the personality as a factor in the formation of the emotional burnout syndrome, the effect of individual and organizational factors on the occurrence of the emotional burnout syndrome is analyzed, and aspects of the prevention of emotional burnout in professional activities are touched upon.

Key words: adaptation, professional burnout, professionalization of personality, organizational factors, activities

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

Обознов А.А., Бессонова Ю.В.

Институт психологии РАН, Москва

aao46@mail.ru; farandi@mail.ru

Аннотация. Психологическое благополучие рассматривается как целостное и устойчивое состояние, которое определяется способом жизни человека и, соответственно, его отношением к жизни. Исходя из этого, предлагается рассматривать психологическое благополучие в профессиональной деятельности в зависимости от отношения к ней человека. Продемонстрированы связи психологического благополучия представителей экстремальных профессий с показателями профессиональной успешности, профессионального здоровья и надёжности деятельности. Выявлена значимая роль психологического благополучия профессионала в управлении рисками по человеческому фактору.

Ключевые слова психологическое благополучие, отношение к профессии, экстремальные профессии, показатели профессиональной деятельности

Особенности социально-экономической и демографической ситуации в нашей стране, в т.ч. увеличение пенсионного возраста, в сочетании с развитием «цифровой» экономики, робототехники,

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, грант №18-013-01021.